

Frühling!

UND ZWAR SOFORT



Erbsen-Peperoncini-Crostini



Zutaten für 8 Personen

- 700 g tiefgekühlte Erbsen
- Salz
- 2 Bund Dill
- 6 EL Weissweinessig
- 8 EL Olivenöl
- 2 Peperoncini
- 32 Scheiben Baguette

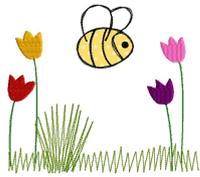
Zubereitung

Erbsen in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.
Abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Einige Zweige Dill Beiseite stellen. Rest grob hacken und mit Erbsen, Essig und Öl zu einer feinen Erbsencreme pürieren. Mit Salz abschmecken.

Peperoncini in feine Ringe schneiden.

Baguettescheiben toasten oder in einer Grillpfanne ohne Fett knusprig rösten.
Mit Erbsencreme bestreichen. Peperoncini und restlichen Dill darüberstreuen und servieren.



Frühling!
UND ZWAR SOFORT

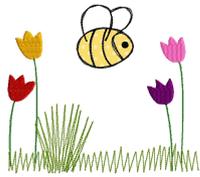


Gebratene Calamari mit Rucola



Zutaten für 8 Personen

- 1 kg frische oder küchenfertige Calamari
- 2 grosse Bund Rucola (ca. 160 g)
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 10 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 8 EL Basilikumpesto (aus dem Glas oder selbst gemacht)
→ siehe separates Rezept am Ende!



Frühling!

UND ZWAR SOFORT ■



Zubereitung

Gebratene Calamari mit Rucola

Falls die Calamari noch nicht ganz vorbereitet sind, die Köpfe abziehen und die Tentakel abschneiden – möglichst so, dass sie gerade noch zu einem Ring zusammenhalten. Die Köpfe wegwerfen. Fühlen, ob in den Tintenfischtuben ein festes Stück, der sogenannte Schulp, steckt – wenn ja, herausziehen, das geht ganz leicht. Tentakel und Tuben innen und aussen waschen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Stiele vom Rucola abschneiden – das geht am besten, wenn die Blätter im Bund zusammengefasst sind und nicht lose in der Schachtel liegen. Zitrone heiss waschen und halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. Den Knoblauch anquetschen.

In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl stark erhitzen. Darin die Calamarituben und -tentakel mit dem Knoblauch bei starker Hitze 4-5 Min. braten. Dabei in den ersten 2-3 Min. nicht bewegen, dann salzen und pfeffern, wenden und die angebratene Seite ebenfalls würzen; fertig braten.

Rucola mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und restlichem Öl anmachen und auf Teller verteilen. Die Calamari um den Rucola herumlegen (den Knoblauch dabei entfernen), auf jeden Tintenfisch ein kleines bisschen Pesto geben. Mit den Zitronenspalten servieren.

Basilikumpesto

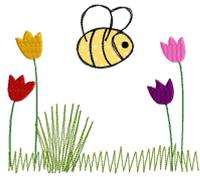
Ergibt ca. 200 ml

- 2 Hand voll Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml mildes Olivenöl
- 40 g Pinienkerne
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- Salz

Den Basilikum waschen und trocken schütteln.

Den Knoblauch schälen und zusammen mit den anderen Zutaten für das Pesto im Mixer pürieren oder in einem Mörser zu Pesto verarbeiten.

Mit etwas Salz abschmecken.



Frühling!

UND ZWAR SOFORT



Frühlings-Salat mit Möhren und Radieschen



Radieschen sind eines der ersten Frühlingsgemüse im Jahr.

Zusammen mit Möhren, Karotten und grünem Salat ergeben sie einen knackig frischen Salat.

Mit Schafsfeta garniert kommt noch eine würzige Note hinzu.

Zutaten für 8 Personen

- 1 grüner Salatkopf
- 200 g Rüebli
- 2 Bund Radieschen
- 60 g Champignons
- 120 ml Balsamico-Essig bianco
- 80 ml Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4 EL frische gemischte gehackte Kräuter
- 2 TL Honig
- 2 TL Senf
- 200 ml Apfelsaft
- 120 g Schafsfeta

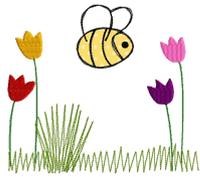
Zubereitung

Den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Möhren nach Belieben schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Radieschen waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und auch in Scheiben schneiden.

Für die Marinade Essig und Öl in einen Schüttelbecher geben. Die Zwiebel und die Kräuter hacken und mit Honig, Senf und Apfelsaft in den Schüttelbecher geben. Kräftig und nicht zu kurz schütteln, bis sich alles gut vermengt hat. Die Marinade über den Salat geben und unterheben.

Den Schafkäse darüber bröckeln.



Frühling!
UND ZWAR SOFORT



Rindsfilet mit grüner Gemüse-Pasta mit Spinat, Spargel und Erbsen



Zutaten für 8 Personen

- 8 Stk Rindersteak
- 250 g Blattspinat (tiefgekühlt)
- 250 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 400 g grüner Spargel
- 6 Stiele Minze
- 160 g Parmesankäse im Stück
- 700 g schmale Bandnudeln (z.B. Tagliatelle)
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Schalotten
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 160 ml Kochsahne



Rindsfilet mit grüner Gemüse-Pasta

Zubereitung

Für das Rindsfilet:

In einer Pfanne Butter erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten etwa 4 Minuten anbraten.

Filets aus der Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form legen.

Fleisch in den bei 80 Grad vorgeheizten Ofen schieben und etwa 40 Minuten bei 55 Grad niedergaren.

Für die Pasta:

Spinat nach Packungsanleitung auftauen, dann leicht ausdrücken und fein hacken.

Während der Spinat auftaut, Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Spargel waschen, im unteren Drittel dünn schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargel schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und mit einem großen Messer grob hacken. Den Parmesan fein reiben. Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten.

Spargelstücke, gehackten Spinat und Erbsen zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Sahne dazu giessen, mit Salz und Pfeffer würzen und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Nudeln in einem Sieb abgießen, dabei 75 ml Nudelwasser auffangen und beides mit dem Gemüse in einer großen Schüssel mischen. Mit Parmesan und Minze bestreuen und zusammen mit dem Rindsfilet servieren.